



# 過敏 Allergy

## 一、什麼是過敏：

過敏是人體免疫系統會攻擊病毒和細菌等有害物質，從而保護我們的健康。過敏是免疫系統對某些物質發生的反應，這些物質稱為過敏原，對大多數人都不會造成傷害

## 二、原因：

引起過敏反應的異物，我們通稱為過敏原，過敏原與其所產生的抗體在體內相互作用時，可以使我們各種器官組織的細胞出現水腫、發炎，肌肉的平滑肌出現收縮、痙攣等。所以產生了一系列的各種疾病：包括孩童期最常見的氣喘、過敏性鼻炎、食物過敏、昆蟲螫刺過敏、皮膚過敏(異位性皮膚炎、蕁麻疹)、過敏性結膜炎...等等

## 三、症狀：

- (一)過敏性氣管炎(俗稱氣喘)：主要症狀為反覆發作咳嗽、胸悶、喘鳴、呼吸急促、呼吸費力、吐氣時間延長
- (二)過敏性鼻炎：主要症狀為打噴嚏、流鼻水、鼻塞 鼻子癢、揉鼻子、挖鼻孔、眼眶周圍出現黑眼圈
- (三)異位性皮膚炎(俗稱溼疹)：主要症狀為皮膚乾燥、搔癢、紅斑、丘疹、水腫、水泡、滲出液、結痂、落屑、粗糙
- (四)過敏性結膜炎：主要症狀為流眼淚、眼睛紅、眼睛癢、揉眼睛

## 四、臨床處置：

- (一)藥物治療：依醫師指示口服或局部性藥物來預防及控制臥床休息
- (二)減敏治療：注射過敏原，使身體產生阻斷抗體，以建立對過敏原的耐受性
- (三)環境控制：改變居家環境，避免及清除過敏原

## 五、飲食：

- (一)避免隱藏的食物過敏原：許多食品裡可能有導致過敏的成分，包括牛奶、蛋、花生等，儘量少吃標示不全、不清楚的食品

【續後頁】

- (二)少吃加工食品：加工食品中的添加物，如色素、防腐劑、香料、人工甜味劑等，目前已知硫化物（如亞硫酸鹽、二氧化硫）會誘發氣喘
- (三)只吃新鮮的海鮮：不新鮮的海產會孳生細菌，促使蛋白質分解成氨基酸，提高致敏物質（如組織胺）的濃度，更容易誘發過敏，就算健康的人吃了也可能過敏
- (四)多吃蔬果：蔬果致敏性低，且蔬果中的維生素、蘿蔔素、維生素C、維生素E能預防發炎反應，因水果比蔬菜維生素C含量較高，建議每天至少吃兩個拳頭大小的水果，其中一種為高維生素C的芭樂、柳橙、橘子、葡萄柚等

## 六、居家照顧：

- (一)避免引發過敏的食物、藥物，過敏原如：花粉、塵蹣、貓毛、狗毛...等，並尋求引起過敏的原因，詳細紀錄，以利醫師參考
- (二)多喝水，以促進新陳代謝
- (三)容易對保養品過敏者，最好不要隨便試用成分不明的產品
- (四)搔癢情形若無皮膚損傷可以用濕毛巾輕拍，減輕症狀
- (五)保護皮膚減少肥皂等清潔劑使用，沐浴後塗擦乳液。使用不含香料的肥皂及溫水清洗身體，可以減輕搔癢的程度
- (六)若症狀加劇如：紅腫、疼痛、搔癢加劇、呼吸急促等情形請儘速送醫

## 七、參考資料

于博芮等（2018）．*成人內外科護理學上冊(七版)*，台北：華杏。

病童醫院（2019）．*過敏症*。

<https://www.aboutkidshealth.ca/article?contentid=804&language=chinesetradditional>

No.A0901

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂